

THỂHÌNHNAM.COM

NO PAIN NO GAIN

Danh mục

Hướng dẫn chế biến ức gà cho ngư giảm cân bao ngon

Tác giả Quân Lương

Có thể bạn không biết, ức gà nằm trong số 21 loại thực phẩm có tác dụng giảm cân được cả thế giới công nhận. Vì thế, hãy tăng cường ăn ức gà để giảm cân, hoặc thực hiện một chế độ ăn hợp lý với ức gà nhé các bạn.



Với ức gà, bạn có thể **giảm cân hiệu quả** bằng cách hạn chế dùng những thức ăn bằng tinh bột, dầu ăn và mỡ động vật. Nghe có vẻ vô lý vì ai cũng cho rằng ăn ức gà cũng là thức ăn nhiều mỡ động vật, nhưng thực ra nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng việc dùng thường xuyên ức gà trong bữa ăn sẽ làm bạn đẩy nhanh quá trình chuyển hóa mỡ ở dạng cô đặc, và đốt cháy mỡ thừa ở dạng mô mỡ.

Thực đơn giảm cân với ức gà

- Bữa Sáng: 1 miếng ức gà, 1 cốc sữa tươi không đường và 1 củ khoai lang
- Bữa Trưa: 1 miếng ức già, 1 củ khoai lang và rau súp
- Bữa phụ: Tối đa 10 quả cà chua bi
- Bữa Tối: 1 miếng ức gà và 1 củ khoai lang

Ức gà có tác dụng đẩy nhanh quá trình chuyển hóa và đốt cháy mỡ ở dạng cô đặc như đã nói ở trên. Trong khi đó, khoai lang chứa hàm lượng tinh bột chỉ bằng 1/3 so với cơm, 1/2 so với khoai tây và hoàn toàn không chứa chất béo cũng như cholesterol, có tác dụng ngăn ngừa quá trình chuyển hóa tinh bột thành chất béo tích tụ trong cơ thể. Sự kết hợp này sẽ giúp bạn **giảm cân một cách hiệu quả**

Các món ngon với ức gà

Lưu ý: để có thể ***giảm cân hiệu quả*** khi thực hiện các món ăn với ức gà bạn nên bỏ da và hạn chế sử dụng dầu.

1. Ức gà nướng

Nguyên liệu:

- 300g ức gà
- Nước tương, sa tế, tỏi, hành khô, mật ong, hạt nêm, gừng.

Cách thực hiện:



Ức gà nướng

- Ức gà rửa sạch, lọc phần xương và da gà.
- Cắt các đường chéo trên ức gà để khi ướp và nướng có thể thấm gia vị hơn.
- Nước sốt: 1 muỗng canh nước tương, 2 thìa cà phê sa tế, 3 tép tỏi băm nhuyễn, 1 củ hành khô băm nhuyễn, 2 thìa cà phê hạt nêm và 1 ít gừng băm nhuyễn.
- Cho sốt vào ướp với gà, đeo găng tay và dùng tay bóp thịt đều, ướp khoảng 30 phút.
- Làm nóng lò nướng khoảng 200 độ C, làm nóng trước 5-10 phút.
- Lót giấy bạc vào khay nướng.
- Cho gà vào nướng chừng 15 phút, cứ 5 phút lại trở mặt gà 1 lần và quét nước ướp lên mặt miếng ức gà.

2. Ức gà hấp



- Ức gà bỏ da hấp là một món bạn có thể thực hiện nhanh, cho những ngày bận rộn.
- Với món gà hấp bạn có thể hấp lá chanh, hấp không chấm muối ớt, hấp sả, hấp hành tùy khẩu vị

3. Salad ức gà sốt sữa chua



Salad ức gà sữa chua

Nguyên liệu:

- 4 trái nho
- 2 trái cà chua bi
- 1 cây salad
- 1 hộp sữa chua không đường
- 80gr ức gà

Cách thực hiện:

- Ức gà bỏ da, luộc chín xé nhỏ.
- Cắt đôi nho và cà chua bi.
- Salad rửa sạch để ráo nước sau đó cho ra dĩa hoặc tô.
- Trang trí cà chua xung quanh.
- Cho ức gà đã xé vào chính giữa.

- Cuối cùng cho sữa chua không đường lên phần ức gà.
- Thế là bạn có món salad ức gà nhanh gọn, thơm ngon như ý rồi.

4. Ức gà nấu cà rốt



Ức gà nấu cà rốt

Cà rốt có nhiều chất xơ kết hợp với ức gà ít chất béo là một món ăn tuyệt vời để giảm cân. Hãy dùng bữa ăn tối với 2-3 củ cà rốt hoặc ức gà luộc, rán tùy theo sở thích của bạn. Nếu ăn khoai lang cảm thấy ngán như khẩu phần đã nói ở trên bạn có thể thay thế bằng cà rốt xen kẽ trong các bữa ăn.

5. Ức gà sốt mật ong



Ức gà sốt mật ong

Nguyên liệu:

- Ức gà, thái hạt lựu
- ⅓ chén bột bắp
- 1 chén nước
- 2-3 muỗng canh tương ớt (tùy thuộc bạn muốn ăn cay thế nào)
- 5 muỗng canh nước tương
- 2-3 muỗng canh mật ong (tùy thuộc vào cách bạn muốn nó ngọt)
- Gia vị: đường, muối,...

Cách thực hiện:

- Chuẩn bị một cái chảo nhỏ cho lên bếp kết hợp 1 chén nước, tương ớt, nước tương, tỏi, đường, mật ong và khuấy đều.

- Cho hỗn hợp đun sôi trên lửa vừa đồng thời đánh 2 muỗng bột bắp với nước cho đến khi hòa tan, các bạn cho nước bột bắp vào trong chảo và khuấy cho đến khi nước trong chảo gần đặc lại.
- Sau đó giảm nhiệt độ xuống thấp nhất.
- Cho 1 cái nồi lên bếp, bỏ ít dầu ăn vào nồi và ít tỏi vào, phi vàng tỏi thì cho ức gà thái hạt lựu vào xà xào cho gà săn lại, cho thêm ít nước dùng để thịt mềm hơn.
- Khi nước gần cạn bạn cho phần gia vị đã chuẩn bị trước đó vào.
- Nêm nếm lại cho vừa ăn.
- Nếu dư nước sốt bạn có thể bảo quản trong tủ lạnh nhưng không được để quá lâu.
- Tốt nhất bạn nên tính lượng ức gà cần ăn trong 1 ngày và thực hiện nấu ăn một lượt.

6. Ức gà xào nấm gừng



Ức gà xào nấm gừng

Nguyên liệu:

- 2 miếng ức gà
- Nấm khô, gừng một ít
- 2 muỗng canh dầu mè
- 1 muỗng cà phê bột bắp
- 1 tép tỏi đập dập
- Tiêu, muối, đường

Cách thực hiện:

- Nấm khô rửa và ngâm với nước ấm cho mềm, sau đó chần qua nước sôi và vớt ra để ráo.
- Ức gà cắt thành từng lát vừa ăn.
- Gừng cắt sợi.
- Dầu mè + gừng + tỏi cho vào chảo xào thơm, cho thịt gà nấm vào xào tiếp.
- Nêm thêm chút muối + đường, nhanh tay xào gà, tránh gà bị cháy khét.
- Bột bắp hòa với nước cho vào chảo.
- Nước ít hay nhiều tùy theo sở thích của mỗi gia đình.

7. Ức gà chiên sốt chua ngọt



Ức gà chiên sốt chua ngọt

Nguyên liệu:

- 250g thịt ức gà
- 1 muỗng canh nước mắm
- 1,5 muỗng canh đường
- Nửa muỗng canh nước chanh
- Bột chiên tôm hay bột mì, bột năng
- Ngò (Thì là)

Cách thực hiện:

- Nước xốt:

- Cho nước mắm, đường, chanh, ngò vào nồi nhỏ quậy tan đều.
- Nấu sôi lên. Nêm nếm lại sao cho mặn ngọt vừa ý thích.
- Món này chủ yếu là phần xốt chua chua ngọt ngọt.

- Thịt gà:

- Thái miếng nhỏ vừa ăn.
- Cho khoảng 2 muỗng canh bột mì vào thịt gà, trộn đều sao cho bột bám đều lên thịt.
- Cho vào chảo dầu chiên vàng. Vớt ra để ráo.
- Cuối cùng cho phần xốt lên thịt gà vừa chiên xong. Ăn nóng.

8. Ức gà sốt kem



Ức gà sốt kem

Nguyên liệu:

- 350g thịt ức gà làm sạch
- 2 củ cà rốt
- 1/2 củ hành tây
- 200ml kem tươi
- 1 lòng đỏ trứng gà,
- 1 muỗng canh bơ lạt,
- 1 lát chanh,
- 1 muỗng canh dầu ăn
- Một ít lá thơm (lá bay Leaf nếu có), lá húng tây.
- Gia vị: 1 muỗng cà phê bột nêm và một ít tiêu xay.

Cách thực hiện:

- Cà rốt gọt vỏ, cắt khoanh vừa ăn.
- Cho vào nước sôi luộc với chút muối khoảng 10 phút.
- Ức gà cắt miếng to, củ hành băm nhỏ.
- Cho 1 muỗng canh dầu ăn vào nồi cho nóng, tiếp theo cho hành vào xào thơm.
- Cho thịt gà và lá thơm, tiêu vào trộn đều.
- Tiếp tục cho cà rốt đã luộc chín vào.
- Xào thêm khoảng 3 phút cho thịt gà săn lại.
- Cho bơ, kem và lòng đỏ trứng gà đánh tan vào nồi.
- Nấu tiếp khoảng 5 phút cho gà chín, trước khi tắt bếp vắt nước chanh vào.
- Thêm bột nêm và nêm nếm lại cho vừa ăn.

9. Ức gà nấu nước cốt dừa



Ức gà nấu nước cốt dừa

Nguyên liệu:

- Ức gà bỏ da, xương
- 1 quả chanh (Chanh tây)
- 150ml nước cốt dừa
- Dầu ăn (Tốt nhất là dầu ôliu)
- 4 cây hành lá, cắt khúc 2.5cm
- Ớt xanh thái nhỏ
- Rau mùi

Cách chế biến:

- Thái thịt gà, thêm chút nước cốt chanh và vỏ chanh thái nhỏ, đảo đều, ướp.
- Đun nóng dầu ăn, cho gà vào đảo chừng 3-4 phút, đến khi miếng thịt gà vàng.
- Thêm ớt, để 1 phút, rồi cho nước cốt dừa, nửa phần hành xắt khúc đã chuẩn bị, nấu 1-2 phút.
- Tắt lửa, bày ra đĩa, rắc chỗ hành còn lại và rau mùi lên, thưởng thức.

Với 9 món ức gà trong **thực đơn giảm cân** chắc chắn đã đem đến cho bạn một thực đơn đa dạng. Vừa có thể thưởng thức những món ăn tuyệt vời với ức gà, vừa có thể giảm cân. Lưu ngay công thức bạn nhé!

Nguồn: KhoeDep.vn

Xem thêm:

- *Chế độ ăn siêu tiết kiệm giúp người tập thể hình tăng cơ hiệu quả*
- *Tăng cơ bắp bằng trái cây, tại sao không ?*
- *7 thực phẩm cần tránh sau khi tập thể hình*

THỂHÌNHNAM.COM

NO PAIN NO GAIN

Có thể bạn thích



7 Sai lầm "chết người" khi giảm cân...



Làm sao để tăng cân mà không gây bé...



Tăng cơ bắp bằng trái cây, tại sao ...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất



Bài trước

Đánh tan mỡ thừa với 2 phút tập luyện liên tục cùng Thể Hình Nam



1 nhận xét Google+

Thêm nhận xét

Nhận xét hàng đầu

Quân Lương qua Google+ 6 phút trước - Được chia sẻ công khai

Hướng dẫn chế biến ức gà cho người tập thể hình giảm cân bao ngon
Có thể bạn không biết, ức gà nằm trong số 21 loại thực phẩm có tác dụng giảm cân được cả thế giới công nhận. Vì thế, hãy tăng cường ăn ức gà để giảm cân, hoặc thực hiện một chế độ ăn hợp lý với ức gà nhé các bạn. Với ức gà, bạn có thể giảm cân hiệu quả bằng...

+1 · Trả lời

Thư mục

BÀI TẬP BỤNG · BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI · BÀI TẬP CHÂN · BÀI TẬP CỔ · BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC · BÀI TẬP LƯNG · BÀI TẬP MÔNG ĐÙI · BÀI TẬP NGỰC · BÀI TẬP PLANK · BÀI TẬP SQUAT · BÀI TẬP TAY · BÀI TẬP TỔNG HỢP · BÀI TẬP VAI · DINH DƯỠNG THỂ HÌNH · ĐỘNG TÁC PLANK · ĐỘNG TÁC SQUAT · ĐỘNG TÁC YOGA · LỊCH TẬP THỂ HÌNH · NGHỈ NGƠI · NHẠC TẬP THỂ HÌNH · TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ · VIDEO THỂ HÌNH

Bài tập ngực, Bài tập bụn

T R Ò   C H Ơ I   T Ậ P   T H Ể   H Ì N H



Trò chơi thể hình vui nhộn

Hãy cùng Thể Hình Nam rèn luyện cho anh chàng này nhé!...

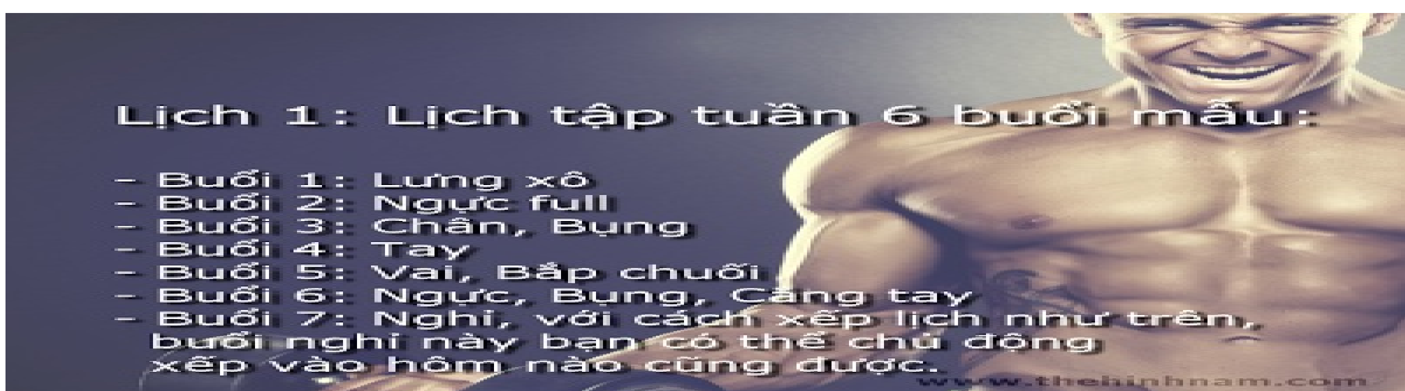
XEM NHIỀU NHẤT



Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút



8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng



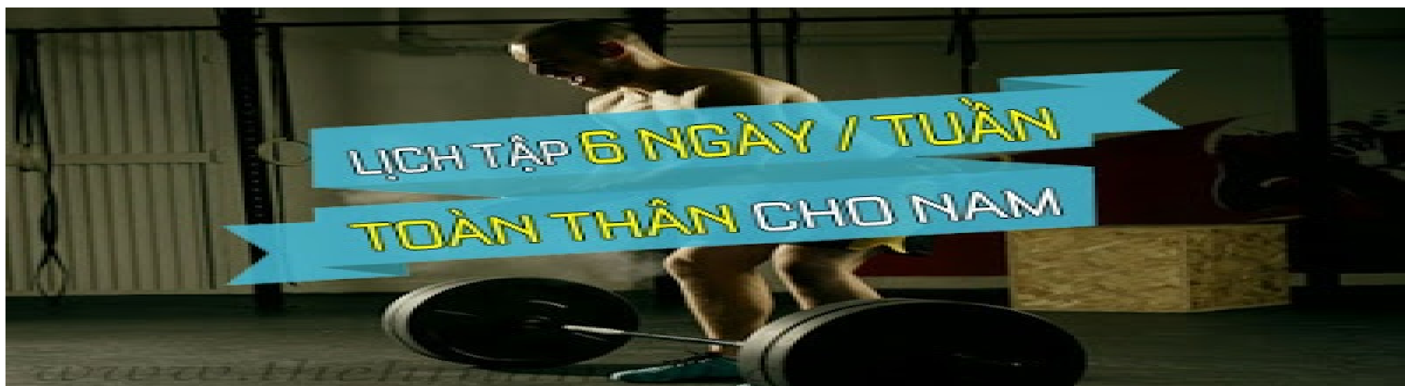
4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình



Bài tập thân trên của “ông hoàng body” Joe Manganiello



15 bài tập kết hợp cho lưng xô săn chắc



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)

K H Ỏ E Đ Ẹ P . V N

- 13 bài tập thể hình tại nhà cho nam tốt nhất không thể không xem
  Bạn đã từng bao giờ nghe tới câu nói, bài tập thể hình tại nhà tốt nhất không phải...
- 4 cách giảm cân bằng chanh nhanh và hiệu quả miễn chê
  Bạn đã từng bao giờ nghe hay áp dụng cách giảm cân bằng chanh chưa? Ắt hẳn bạn đã...
- 10 bài tập vai cho nam hiệu quả nhất bạn có dám thử sức mình?
  Bạn thường đi tập gym, vậy theo bạn nhiều anh chàng thích tập nhóm cơ nào nhất? Khi mặc...
- 3 mặt nạ trà xanh trị mụn đơn giản tại nhà cho mùa hè oi bức
  Thời tiết ngày càng oi bức, đây là thời điểm mụn bùng phát và gây ra nhiều cảm giác...
- 9 bước trang điểm chống chọi cái nóng mùa hè cho bạn gái
  Thời tiết nóng có thể làm cho làn da bạn tiết nhiều mồ hôi và làm trôi đi lớp...

N H Ạ C T Ậ P T H Ể H Ì N H

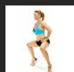


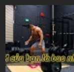
ÂM NHẠC - "MÓN ĂN" KHÔNG THỂ THIẾU CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH

Google™ Tìm kiếm Tuỳ Chỉnh 

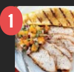
Bài ngẫu nhiên

 TỔNG THỐNG NGA VLADIMIR PUTIN "RỦ" THỦ TƯỚNG DMITRY MEDVEDEV TẬP THỂ HÌNH
10.02.2016 - Comments Disabled
Tập thể hình không chỉ là môn thể thao rèn luyện sức khỏe mà còn là giải trí, là dịp tụ họp những người bạn...

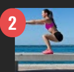
 5 BÀI TẬP THỂ HÌNH CHO CƠ ĐÙI SĂN CHẮC TẠI NHÀ
29.12.2015 - Comments Disabled
Kiên trì tập luyện với bài tập này bạn sẽ có đôi chân với những bó cơ săn chắc mong muốn. Có thể áp dụng cho...

 1RM (ONE REPETITION MAXIMUM) LÀ GÌ ? TẬP THỂ HÌNH CẦN BIẾT!
13.01.2016 - Comments Disabled
Nếu tập thể hình thì nhất định bạn đã nghe qua về One Repetition Maximum (mình sẽ viết gọn là 1RM nhé). Dịch...

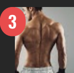
Bài mới

1  HƯỚNG DẪN CHẾ BIẾN ỨC GÀ CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH GIẢM CÂN BAO NGON

Có thể bạn không biết, ức gà nằm trong số 21 loại thực phẩm có tác...

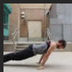
2  ĐÁNH TAN MỠ THỪA VỚI 2 PHÚT TẬP LUYỆN LIÊN TỤC CÙNG THỂ HÌNH NAM

Bạn cho rằng 2 phút là ngắn? Bạn có dám cùng Thể Hình Nam vượt qua...

3  BẠN NÊN BIẾT 4 ĐỘNG TÁC THỂ HÌNH TẠI NHÀ TẬP LƯNG DƯỚI KHÔNG CẦN TẠ

Lưng dưới luôn tạo nên một nét hấp dẫn cho vóc dáng của bạn. Chính vì...

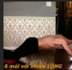
Bài yêu thích


5 ĐỘNG TÁC HÍT ĐẤT BIẾN THỂ THÁCH THỨC CÁC BẠN TẬP THỂ HÌNH
24.04.2016 - 0 Comments

Biến thể từ động tác hít đất cổ điển - động tác giúp phát triển cơ vai, ngực, xô và bắp tay- 5 tư thế mới sau...


10 CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI MỚI TẬP THỂ HÌNH – RẤT DỄ HIỂU
08.03.2016 - 0 Comments

Bạn không nhất thiết phải ăn uống hà khắc, kiêng khăm đủ điều để có được vóc dáng mà mình mong muốn. Chỉ cần...


4 ĐỘNG TÁC TẬP BỤNG ĐƠN GIẢN VỚI KHĂN LÔNG
07.01.2016 - Comments Disabled

Trong 4 động tác dưới đây, chiếc khăn lông sẽ là trợ thủ đắc lực để bạn có một buổi tập cho cơ bụng vô cùng...

Chat với chúng tôi!